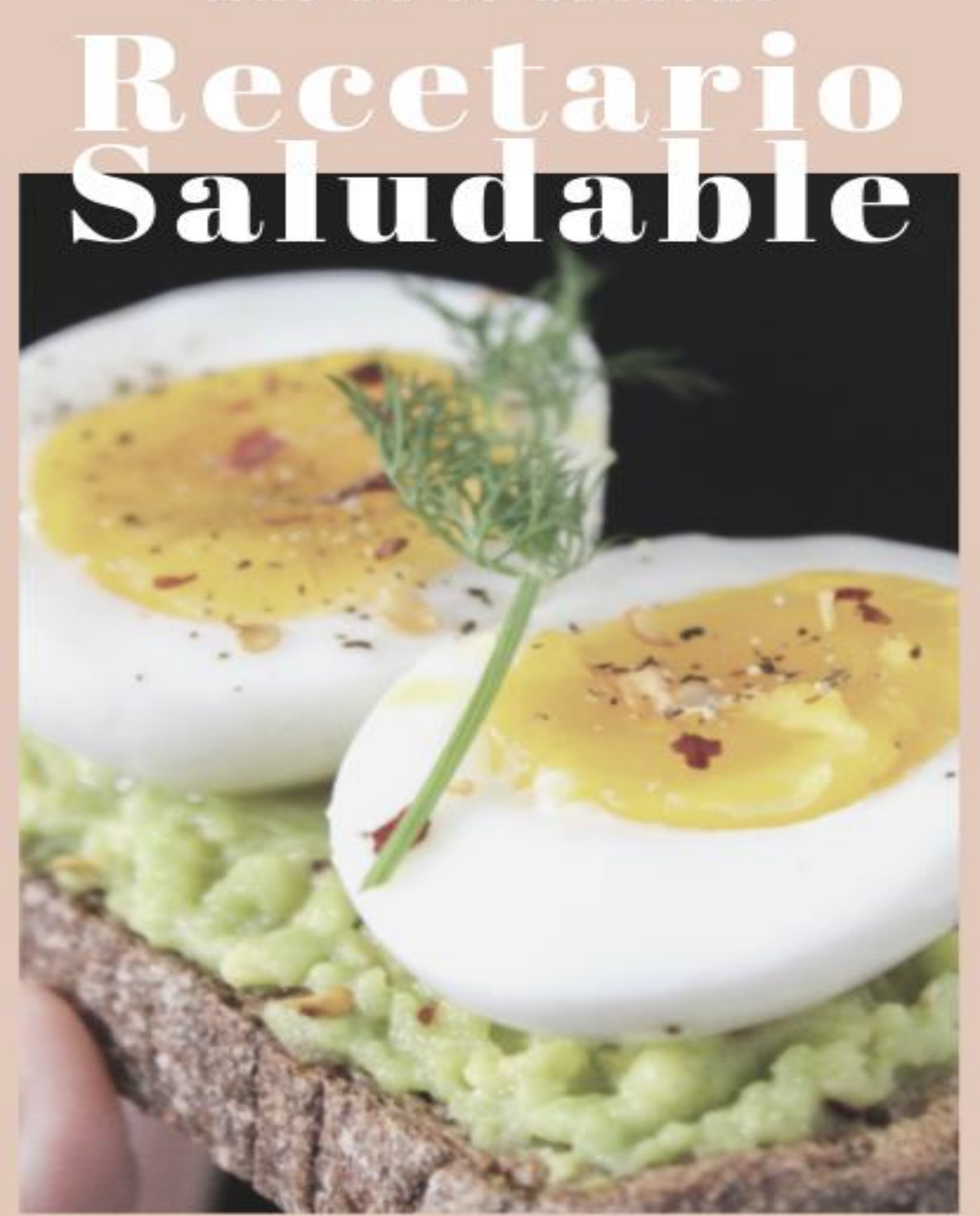
MAS DE 50 RECETAS

Recetario Saludable



Comidas principales y colaciones

RECETARIO

DESAYUNOS

Omelette de claras

2 claras de huevo
1 cda de aceite
Sal y pimiento al gusto
½ taza de elote en granos cocidos
½ taza de zanahoria cocida y picada cilantro finamente picado al gusto 2 tortillas de maíz

Para acompañar
Licuado de guayaba (1tza de leche entera fría , 2 cditas de azucar ,1 guayaba) **530 kcal**

Sandwich Dulce

Ingredientes:
2 rebanadas de pan de caja
1 ½ cucharaditas de mermelada

Para acompañar
1 naranja

210 kcal

Sincronizada de Jamón

Ingredientes:
1 tortilla de maíz
14 gr de queso asadero
1 rebanada de jamón de pavo

Para acompañar
½ taza de leche entera

222kcal

Tortita de Queso

1 bolillo mediano
40gr de queso panela
Jitomate, Lechuga y cebolla al gusto

Para acompañar
1/3 taza de gelatina

235kcal

Tacos de aguacate con queso

2 tortillas de maíz

1/3 de pieza de aguacate
40 gr de queso de panela

Para acompañar
1 taza de agua de frutas sin azúcar 240kcal

Sandwich de Huevo

2 rebanadas de pan de caja integral
1 huevo
Cebolla y jitomate picado al gusto
1 cucharadita de aceite
Sal al gusto

Para acompañar
Agua de mango sin endulzar
260kcal

Avena con plátano y fresa

½ taza de avena con hojuelas
1/4 de plátano en rodajas
¼ de taza de fresa en rebanadas

Para acompañar
1 taza de leche entera
265 kcal

Rollitos de jamón

2 rebanadas de jamón de pavo
20 gr de queso fresco
1/3 de pieza de aguacate en rebanadas
Sal
Para acompañar
1 taza de leche entera y ½ taza de pepino rebanado

290kcal

Huevo con salchicha

1 salchicha de pavo picada en cuadritos 1 huevo
1 cucharadita de aceite Cebolla al gusto
Sal
2 cucharadas de salsa cátsup Para acompañar
1 tortilla de maíz
305kcal

Huevo con ejotes

1 huevo
½ taza de ejotes cocidos picados
1 cucharadita de aceite
Sal

Para acompañar
Licuado de papaya (1/2 taza de papaya picada y 1 taza de leche entera)

325kcal

Arroz con frijoles

20 gr de arroz
½ jitomate
Sal,ajo,y cebolla al gusto
1 cucharadita de aceite
½ tza de frijoles de olla cocidos

Para acompañar
1 plátano
337Kcal

Fruta con granola

½ manzana
1 guayaba
1 tza de yogurt natural
3 cucharadas de granola baja en grasa

Para acompañar
5 galletas marías
340kcal

Hot cakes

1 hot cake chico (38gr)
2 1/2 cucharaditas de mermelada
½ plátano en rebanadas

Licuado de manzana (1 tza de leche entera ,1/2 manzana)
350kcal

Taquitos de papa a la Mexicana

1 papa cocida picada
1 jitomate
Cebolla picada al gusto
30 gr de queso asadero
1 tortilla de maíz
1 cucharadita de aceite
Para acompañar

Agua de Jamaica sin endulzar
380kcal

Claras de huevo con verdura

2 claras de huevo
1 cucharadita de aceite
Sal y pimiento al gusto
½ jitomate picado ,pimiento picado
Cebolla al gusto
2 tortillas de maíz

Para acompañar
½ taza de jugo de naranja y 1 tza de yogurt natural
460kcal

Club Sandwich

2 rebanadas de pan de caja integral
2 rebanadas de jamón de pavo
40 gr de queso fresco
Verduras al gusto
Palillos
1 cda de mayonesa
Para acompañar
Licuado de fresa (1 tza de fresa picada ,1/2 tza de leche entera ,2 cdas de azúcar)
470 kcal

COMIDAS

Caldo de pollo y vegetales

80 gr de pechuga de pollo
½ tza de zanahoria
½ calabacita
½ taza de brócoli partido en arbolitos
Cebolla rebanada en julianas al gusto
Sal y pimineta
1 tortilla de maíz

Para acompañar
Agua de mango sin endulzar

Filete de pollo Gratinado

60 gr de pechuga de pollo deshuesado y aplanada
60 gr de queso panela
½ taza de brocoli crudo
¼ de taza de zanahoria picada cruda
1 cdita de aceite
Sal

Para acompañar
Agua de sandía endulzada con 1 cdta de azúcar
245kcal

Sopa de codito con verduras

20 gr de codito
½ taza de zanahoria cocida picada
1 cdita de mayonesa
2 rebanadas de jamón de pavo
Sal
Para acompañar
1 rebanada de pan de caja y agua de Jamaica sin endulzar
265kcal

Deditos de Pescado

40 gr de filete de pescado en tiritas 1 huevo
4 cdas de pan molido
1 cdita de aceite
½ taza de espinacas cocidas
Sal al gusto
1 pza de pan de caja Para acompañar
Agua de limón sin azúcar 290kcal

Bistec asado

60 gr de carne de res
1 cdita de aceite
¼ de tza de arroz cocido 1 tortilla de maiz
1 taza de lechuga picada

Para acompañar
Agua de papaya sin endulzar 290kcal

Tostadas de ceviche de pescado

80 gr de filete de pescado
½ jitomate picado
Cebolla al gusto picada
Cilantro picado
Limon y sal al gusto
2/3 de pieza de aguacate
2 tostadas de maíz horneadas Pimienta al gusto
Para acompañar
6 piezas de galletas de animalitos y 1 taza de agua de papaya endulzada con 1 cdita de azúcar317kcal

Pollo a la jardinera

60gr de pechuga de pollo aplastada y deshuesada
½ pimiento morrón verde cortado en tiras
½ pimiento morrón rojo cortado en
tiras 1 cdita de aceite
¼ taza de cebolla partida en julianas
Sal y pimienta al gusto
Para acompañar
½ taza de arroz cocido y agua de sandía con 1 cdita de azúcar
302kcal

Rajas con elote

1 chile poblano
Cebolla al gusto picada
½ taza de elote cocido desgranado
1 cda de crema
1 cdita de aceite
Sal
30 gr de pollo cocido y desmenuzado
1 tortilla de maíz
Para acompañar
Ensalada (1/2 tza de coliflor cocida,1/4 de taza de brócoli cocido) y agua de manzana sin endulzar
345kcal

Pollo con piña

80 gr de pechuga sin piel
1 rebanada de piña en almibar picada
Cebolla,sal y pimienta al gusto
1 cdita de aceite 2
tortillas de maíz
Para acompañar
¼ de tza de jícama picada ,1/4 de taza de zanahoria picada y agua de piña sin azúcar
350kcal

Milanesa de res con papas

½ papa cocida picada
60 gr de carne molida de res
Un poco de huevo
1 cda de mostaza
1 cdita de aceite
Sal y pimiento al gusto
2 cdas de salsa catsup
1 tortilla de maíz

Para acompañar
½ tza de brócoli cocido y 1 taza de agua de tamarindo endulzada con 2 cditas de azúcar

400kcal

Ceviche de Soya

30 gr de soya texturizada
Sal
1 hojita de laurel
½ pepino picado en cubitos
¼ de taza de zanahoria rallada
Cilantro picado
El jugo de 3 limones
3 tostadas secas
Para acompañar
Agua de pepino con limon endulzada con 2 cdas de azúcar
415 kcal

Sopa de brócoli

1 tza de brócoli
½ tza de agua
1 cda de harina
Sal y pimiento al gusto
½ tza de leche entera
1 ramita de perejil
2 rebanadas de pan de caja integral
60 gr de pechuga de pollo asada
Para acompañar
2 guayabas y agua de limón endulzada con 2 cdas de azúcar 428 kcal

Sopa de semillita de melon

40 gr de sopa “semilla de melon “ cruda
1 jitomate
Cebolla,ajo y sal al
gusto 1 cdita de aceite
60 gr de pechuga de pollo previamente cocida

Para acompañar
2 rebanadas de pan de caja blanco y 1 tza de agua de piña sin endulzar
430kcal

Flautas de pollo con queso
60 gr de pechuga de pollo hervida y desmenuzada
2 tortillas de maiz
40 gr de queso fresco
2 cditas de aceite
1 cucharada de crema natural
Para acompañar
Lechuga picada al gusto con ½ jitomate rebanado y ½ taza de pepino rebanado. Agua de melón sin endulzar 435kcal

Pierna de pollo asada con arroz
1 pierna de pollo
¼ de taza de zanahoria cocida cortada en rodajas
1 cdita de aceite
½ taza de arroz cocido
Para acompañar
2 tortillas de maíz
1 taza de agua de fresa endulzada con 2 cditas de azúcar
542kcal

CENAS

Huevo estrellado con tortilla

1 huevo

1 cdita de aceite

1 tortilla de maíz

Sal y pimiento al gusto

Para acompañar

½ taza de champiñon cocido 215kcal

Crepas con leche

2 claras de huevo

¼ de taza de leche entera

1 ¼ cda de harina de trigo

1 ½ cdita de mantequilla derretida

2 ½ cditas de mermelada

Para acompañar

½ taza de leche entera

273 kcal

Pan tostado con crema de avellana

2 rebanadas de pan tostado

1 cda de crema de avellana

Para acompañar

1 taza de melón picado

280 kcal

Burrito de pollo

1 tortilla de maíz

30 gr de pollo cocido

Recaudo (1 jitomate cocido ,sal y ajo) ½ de taza de zanahoria cocida picada Sal

Para acompañar

Licuado de vainilla (1 tza de leche entera ,vainilla hielos) 310 kcal

Atole

1 taza de leche entera

¼ de sobre de atole

Canela al gusto

2 cditas de azúcar

Para acompañar

6 galletas de animalitos

320 kcal

Smothie de guayaba

1 tza de leche entera

1 guayaba

2 cditas de azúcar

6 mitades de nuez

Para acompañar

1 rebanada de pan tostado

350 kcal

Wafle con fruta

1 wafle congelado
chico 2 cditas de miel

Para acompañar
½ taza de fresa rebanada,3/4 de pieza de kiwi,y 1 tza de yogurt natural
365 kcal

Croissant

1 pza de cuernito pequeño (29gr)
2 rebanadas de jamón de pavo
40 gr de queso panela
Verdura al gusto

Para Acompañar
Batido de fresa (1 taza de leche entera y ¼ de taza de fresa rebanada)
390kcal

Yogurt con papaya

1 taza de yogurt
natural 1 tza de papaya
picada 3 cditas de miel
3 piezas de nuez picada

Para acompañar
5 galletas maría

410 kcal

Sandwich de plataño y crema de avellana

2 rebanadas de pan de caja integral
½ pza de platano
1 cda de crema de avellana

Para acompañar
1 taza de leche entera fría

430 kcal

Burritos de Frijoles con queso

1 tortilla de harina
½ taza de frijoles cocidos
40 gr de queso fresco
Para acompañar
1 tza de leche entera
440 kcal

Tacos de frijoles con chorizo

½ taza de frijoles cocidos 45 grs de chorizo de pollo Sal al gusto
1 cdita de aceite
2 tortillas de maíz

½ pera

455kcal

Pan Frances

2 rebanadas de pan integral de caja 2 claras de huevo

2 cditas de azúcar

Para acompañar

Biónico:1 tza de manzana verde y roja cortada en rodajas ,3 pzas de nuez cortadas en trocitos , 2 cdas de miel y ½ taza de yogurt natural

465kcal

Carne de res con verdure y jitomate

60 gr de bistec picado

2 cditas de aceite

1 /2 taza de zanahoria picada ½ jitomate picado

Sal

2 tortillas de maíz

Para acompañar

Licuado de vainilla (1 yza de leche entera ,un poco de vainilla y 2 cditas de azúcar)

537 kcal

Carne de res en fajitas

60 gr de carne de res

1 tza de nopales cocidos

Cebolla ,sal y pimiento al gusto

1 cda de aceite

2 tortillas de maiz

½ tza de arroz cocido

Para acompañar

1 mago y agua de melón con 2 cditas de azúcar

560kcal

COLACIONES

Manzana con pepino

½ taza de pepino picado

½ taza de manzana picada chamoy en polvo

42kcal

Ensalada Bicolor

½ taza de mango picado

½ tza de pepino picado

Limón al gusto

43kcal

Jicama con naranja

½ taza de jicama picada

1 naranja

Mezclar ambas

55 kcal

Palomitas de maiz

2 tazas de palomitas de maíz naturales con poca sal

56 kcal

Jugo de uva

18 pzas de uva 60 kcal

Manzana suave

1 manzana

Canela

60 kcal

Melon con nuez

½ taza de melon picado
3 pzas de nueces machacadas

100kcal

Jugo natural mixto

½ taza de jugo de zanahoria
½ taza de jugo de naranja

110 kcal

Atún con galletas saladas

2/3 de lata de atun en agua drenado
½ jitomate en cuadritos
¼ taza de zanahoria picada en cuadritos
4 cuadritos de galletas saladas

175 kcal

Gazpacho

½ taza de jicama picada
½ taza de jugo de
naranja ¾ de taza de piña
picada 5 galletas marias

215 kcal

Mini banana split

1 taza de helado de yogurt
½ platano rebanado
1 cda de chispas de chocolate
290kcal